



Kaip išgyvendinti
PATYČIAS?

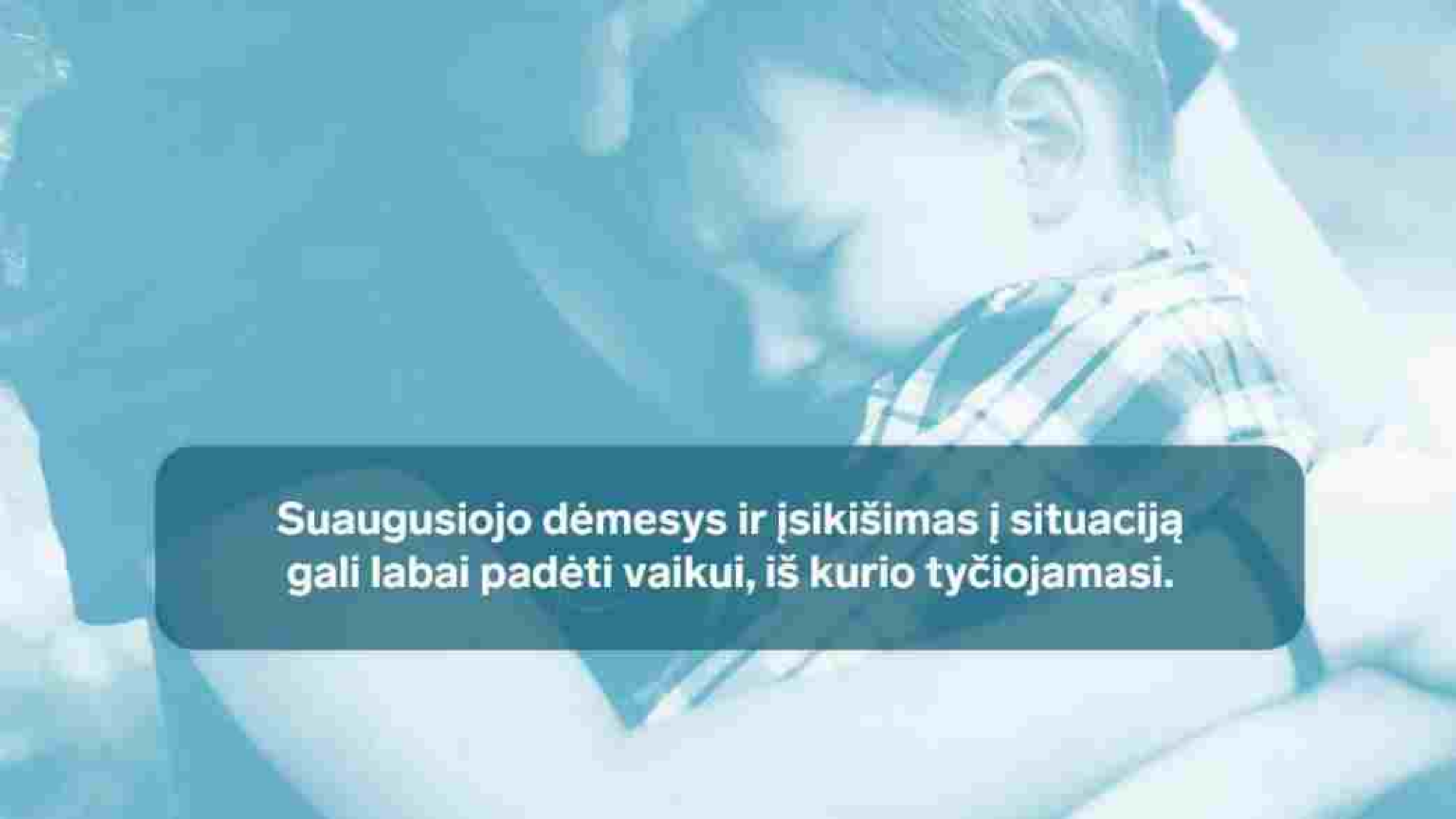
Patarimai suaugusiesiems

Ką kiekvienas gali
padaryti, kad liautųsi
PATYČIOS
?

REAGUOKITE,
jeigu pastebėjote patyčias.



NEPRAEIKITE PRO ŠALĮ,
jeigu mokykloje ar gatvėje pamatėte, kad vaikas skriaudžia
kitą vaiką. Net jeigu jų nepažįstate, Jūsų abejingumas bus
suvoktas kaip pritarimas tokiam elgesiui.



**Suaugusiojo dėmesys ir įsikišimas į situaciją
gali labai padėti vaikui, iš kurio tyčiojamas.**

Kaip
reaguoti pastebėjus
PATYČIAS
?

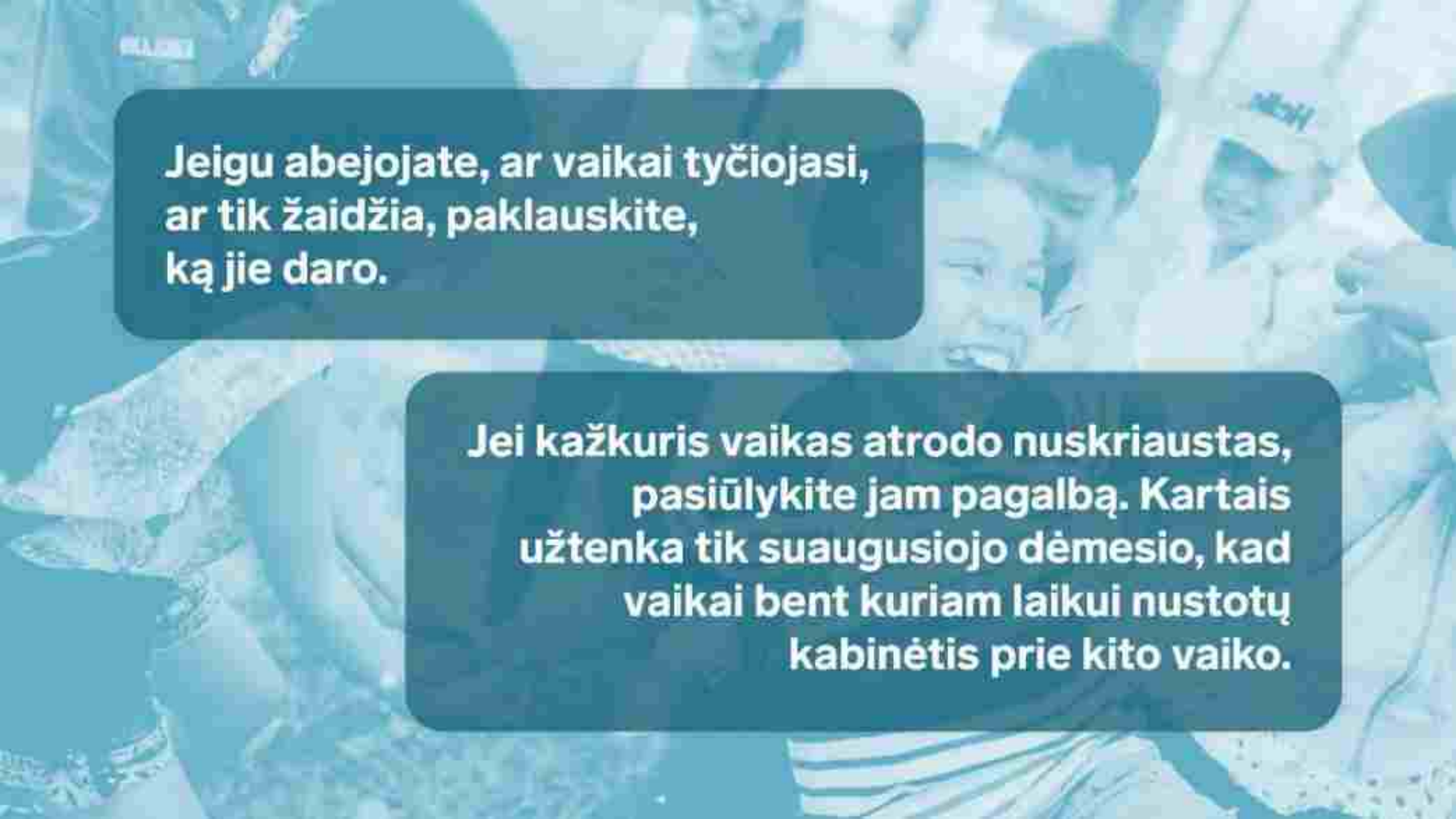
PRIEIKITE arčiau skriaudiko



ATSISTOKITE
tarp skriaudžiamo vaiko ir jo persekiotojo



Garsiai, aiškiai, tvirtu tonu
PAPRAŠYKITE LIAUTIS



**Jeigu abejojate, ar vaikai tyčiojasi,
ar tik žaidžia, paklauskite,
ką jie daro.**

**Jei kažkuris vaikas atrodo nuskriaustas,
pasiūlykite jam pagalbą. Kartais
užtenka tik suaugusiojo dėmesio, kad
vaikai bent kuriam laikui nustotų
kabinėtis prie kito vaiko.**

ELKITĖS PAGARBIAI su kitais žmonėmis.
Vaikas mokosi stebėdamas savo aplinkos žmones.



PALAIKYKITE MOKYKLOS PASTANGAS kurti saugią aplinką.
Aptarkite, kam reikalinga mokyklos tvarka ir taisyklės,
parodykite, kad jas gerbiate.



ĮTRAUKITE VAIKĄ į elgesio taisyklių namuose kūrimą.

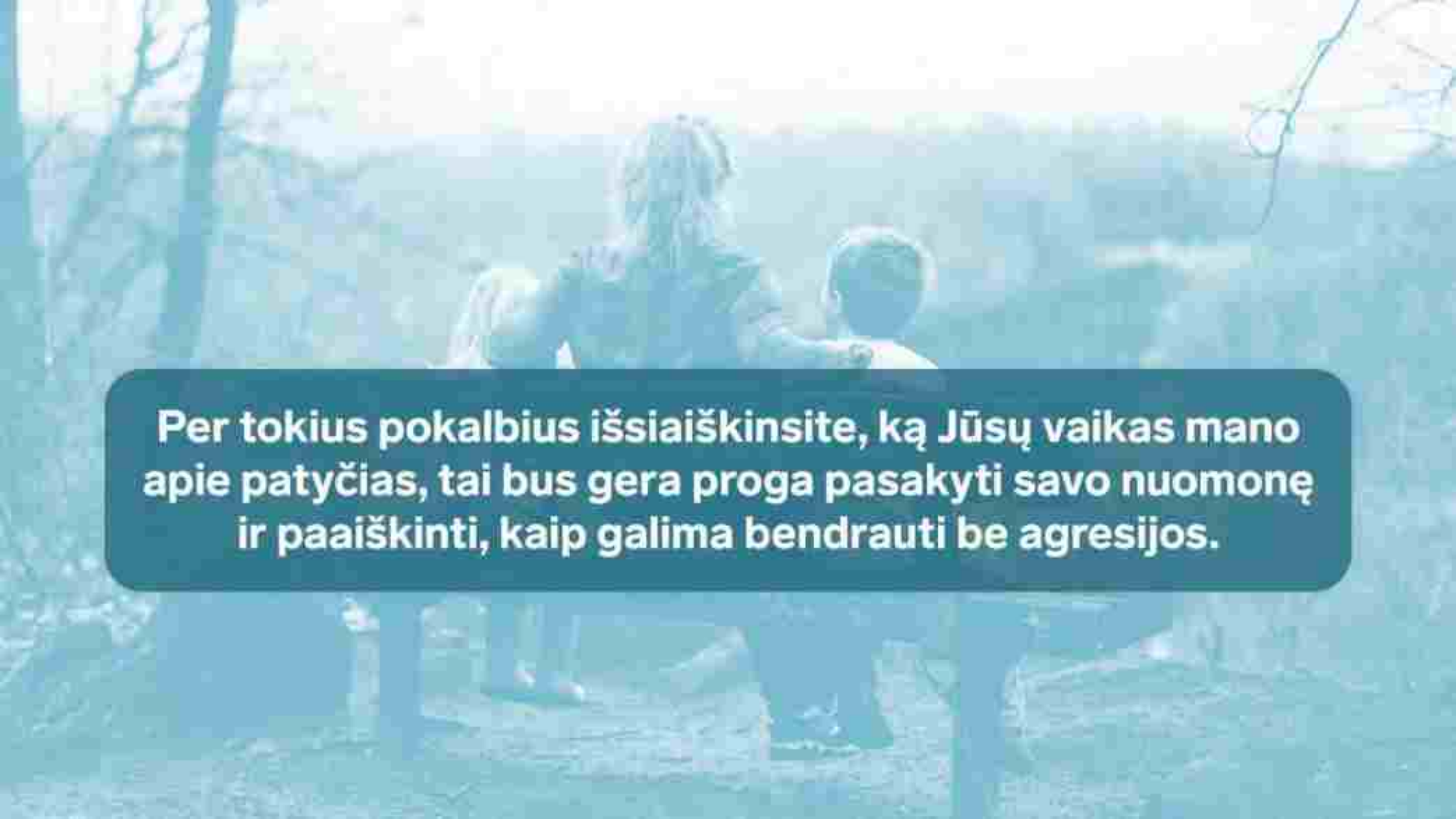
KALBĖKITĖS SU VAIKAIS APIE PATYČIAS

Kas yra patyčios, kur su jomis gali susidurti, kokios pasekmės?

Kodėl vaikai apskritai tyčiojasi?

Jeigu matai, kad vienas vaikas tyčiojasi iš kito, kaip elgsiesi?

Ką daryti, jeigu tau taip atsitiks?

A woman with long blonde hair and a young child are walking away from the camera on a dirt path in a wooded area. The woman is wearing a dark jacket and the child is wearing a light-colored shirt. The background is filled with trees and foliage, creating a natural setting. The image has a soft, slightly blurred quality.

Per tokius pokalbius išsiaiškinsite, ką Jūsų vaikas mano apie patyčias, tai bus gera proga pasakyti savo nuomonę ir paaiškinti, kaip galima bendrauti be agresijos.

- Atidžiai **IŠKLAUSYKITE**, kai vaikas išsipasakoja rūpesčius.
- **ATKREIPKITE DĖMESĮ** į bet koki nerimą keliantį vaiko elgesį.
- Dažnai **BENDRAUKITE** su mokytojais, **NEPRALEISKITE** tėvų susirinkimų.
- **PRISIDĖKITE** prie patyčių, smurto prevencijos veiklos mokykloje.
- **PAAIŠKINKITE** agresyvaus elgesio žalą ir padarinius.
- **RASKITE LAIKO** pakalbėti su vaiku apie agresyvias scenas, kurias jis išvysta žiūrėdamas televizorių, žaisdamas kompiuterinius žaidimus ar mato mokykloje.
- **PAAIŠKINKITE**, kaip išreikšti pyktį nežeidžiant kitų žmonių.
- **PAAIŠKINKITE**, kaip vaikas problemą gali išspręsti nesigriebdamas agresijos.

Kaip padėti
vaikams, kad jie netaptų

**PATYČIŲ
TAIKINIAIS**

?



**Mokykite vaikus reaguoti į patyčias,
apsiginti ir pasipriešinti.**

Į įžeidinėjimus, erzinimą, prasivardžiavimą galima reaguoti ištariant: „**OHO**“, „**TAI TAVO NUOMONĖ**“, „**GALBŪT**“.
Neparodyti skriaudėjui, kad jis sutrikdė ar užgavo.



Aiškiai ir garsiai ištarti „**NE**“, jei kažkas verčia daryti, ko nenori.
Stovėti išsitiesus ir žiūrėti tiesiai į akis.



Pasitraukti, ramiai apsisukti ir išeiti.

A young girl with short brown hair, wearing a colorful beaded necklace, is shown in profile, looking upwards. She is standing in a forest with tall, thin trees and dappled sunlight filtering through the canopy. The image has a soft, ethereal quality with a light blue tint.

**Stiprinkite vaiko
pasitikėjimą savimi.**

**Tie vaikai, iš kurių tyčiojamas, dažnai pasižymi
menkesne savigarba, nepasitikėjimu savo jėgomis.
Todėl pastebėkite tas situacijas, kuriose vaikui
sekasi, pagirkite, paskatinkite užsiimti jam įdomia
veikla, kuria pats vaikas nedrįsta užsiimti.**

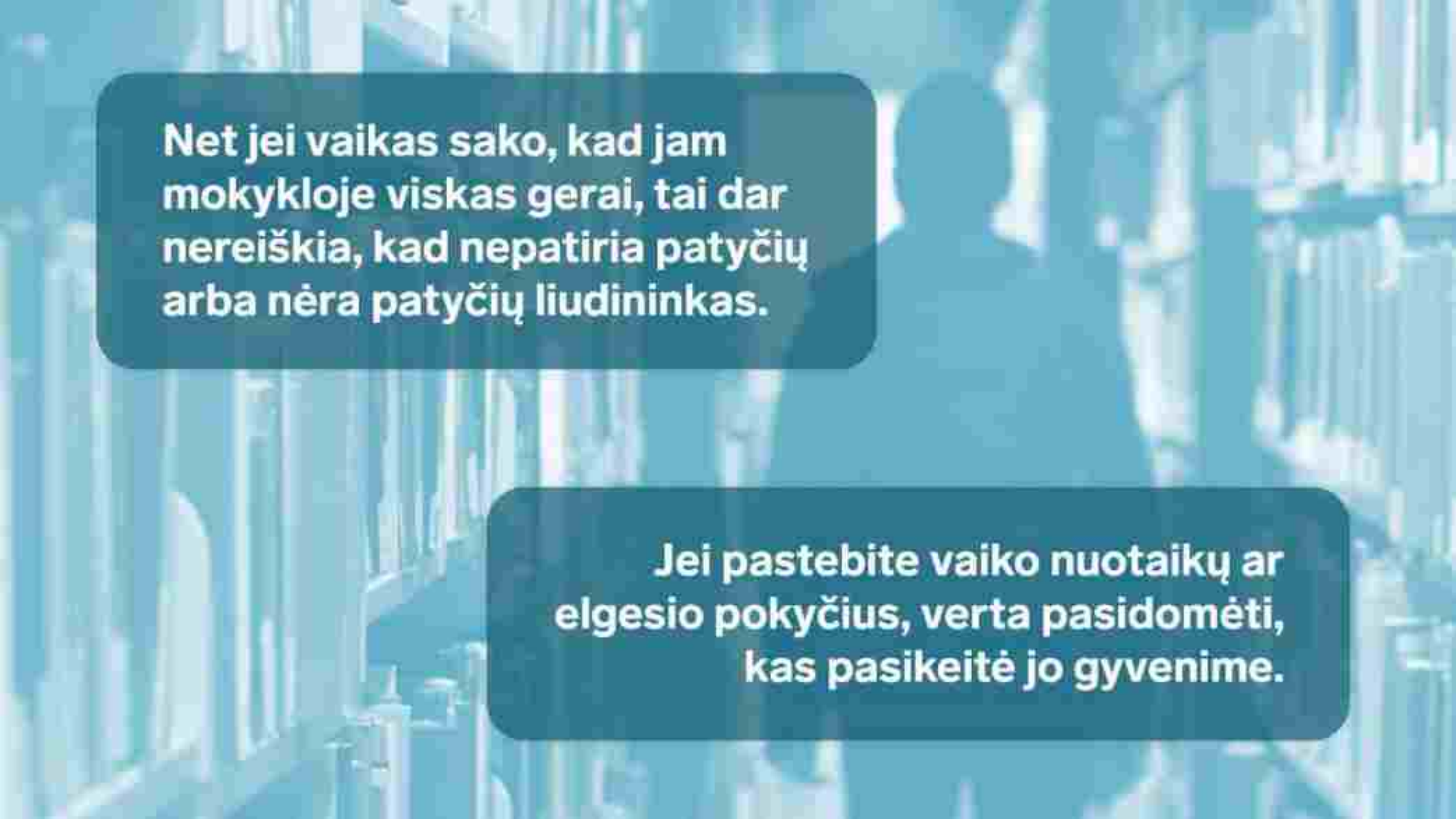
Penki sakiniai, kurių geriau NESAKYTI VAIKAMS

- **„TU NIEKADA NIEKO NEPADARAI GERAI, TU NIEKAM TIKĖS.“** Nuolat gėdijamas vaikas gali atsiriboti nuo Jūsų. Be to, ateityje tai trukdys jam priimti tinkamus sprendimus.
- **„TU MAN NUSIBODAI!“** Tai piktas grasinimas, priverčiantis vaiką jaustis atstumtam. Vaikas yra priklausomas nuo tėvų. Dėl tokio įžeidžiamo pasakymo, ypač pasikartojančio, jis jausis nesaugiai, gali išgyventi šoką. Ilgainiui tai sugadins jūsų santykius.
- **„TU TOKS PAT, KAIP IR TAVO TĖVAS“, arba „KODĖL NEGALĖTUM BŪTI TOKS, KAIP TAVO BROLIS?“** Kritikuodami tėvą, vaikui „suduodate“ dvigubai. Jis jaus tik pyktį ir gėdą. Jeigu tėvai išsiskyre, vaikas tokį palyginimą priims kaip grėsmę. Didelė klaida lyginti brolius ar seseris. Tai ne tik žeidžia, bet ir supriešina vaikus.
- **„AŠ TAU DRAUDŽIU...“** Drausdami tik sužadinate norą daryti tai, ko jis nori, užkertate kelią išmokti naujų įgūdžių ir augti. Užuoat uždraudę, sutelkite dėmesį į tai, kas iš tiesų Jums rūpi: „Nesu tikras dėl šito vakarėlio. Prieš nusprendamas, norėčiau sužinoti vardus tų tėvų, kurie ruošia tą jūsų vakarėlį. Be to, turi padaryti visus namų darbus ir šią savaitę visada sugrįžti namo laiku“.
- **„NIEKAS TAVĘS NEMĖGS, JEIGU TAIP ELGSIESI!“** Gėdinamas vaikas neims elgtis geriau, tai tiesiog neveikia. Greičiausiai vaikas tik sutriks ir užsidarys.

101 PAGYRIMAS VAIKAMS

OHO • ŠAUNUOLIS • BRAVO • TU STEBUKLAS • NEĮTIKĖTINA • PUIKU • ŠAUNU • GERAİ • LIUKS • LABAI GERAİ • NIEKO ŠAUTI • ŠTAİ, ŽINDMA, KAD SUGEBI • AŠ TAVIM DIDŽIUOJUOSI • FANTASTIKA • AUKSAS, O NE VAIKAS • PUIKIAI PAVYKO • NEBLOGAI PASISEKĖ • VISKĄ TU SUGEBI • KAIP GRAŽU • TIKRAS VIJURKAS • TIKRAS MENININKAS • ŠTAİ IR SUPRATAI • NEGALIŲ ATŠISTEBĖTI • JĖGA • TU FANTASTIŠKAS • VALIO • TEISINGAI • NEDAUG TRŪKSTA • KAIP MIELA • KOKS TU GUDRUOLIS • GERAİ PAVYKO • NETIKIU SAVO AKIMIS • PAVARAI • PIRMYN • TU TIKRA GRAŽUOLĖ • TU NEPAKARTOJAMAS • TU NESULAIKOMA • KAIP PASISEKĖ • TU MAN PATINKI • TU VISKĄ GALI • PUIKIAI PASISTENĖTA • KAIP GRAŽIAI PASIDARBAVAI • ĮSPŪDINGA • TU ĮSPŪDINGAS • TU - BRANGENYBĖ • TU - MANO TURTA • PUIKIAI PASTEBĖTA • AK, ŠTAİ KUR PASLAPTIS • ĖMEI IR IŠSIAIŠKINAI • FANTASTIŠKAI PAVYKO • TRISKART VALIO • TIESIAI Į DEŠIMTUKĄ • KAIP DIDINGA • TIESIOG BURTAI • KAIP ŠAUNU • TU MAN SVARBUS • NEPRILYGSTAMA • TU TOKIA VERŽLI • TIESIOG TOBULA • KAIP ĮSRADINGA • KAIP ŠAUNIAI PAVYKO • KAIP PUIKIAI PAVYKO • NEPRILYGSTAMAI PASISEKĖ • TU TIKRAS DIDVYRIS • KOKIA TU ATSAKINGA • KOKS TU ĮDOMUS • PUIKIAI ĮSMOKAI • NA IR VAIZDUOTĖ • KAIP GERA, KAD IŠKLAUSEI • KAIP SU TAVIM SMAGU • TU AUGI TIESIOG AKYSE • TU LABAI STENGEISI • TU RŪPESTINGAS • KAIP GRAŽIAI PAPASAKOJAI • ŠAUNIAI PASIRODEI • TU LABAI GERA DRAUGĖ • AŠ TAVIM PASITIKIU • TU REIKŠMINGAS • TU MAN TIEK DAUG REIŠKI • TU MANE DŽIUGINI • TU MŪSŲ • TU MANO DRAUGĖ • TU MANE PRAJUOKINAI • NET AKYSE NUŠVITO • AŠ TAVE GERBIU • TU MAN BRANGIAUSIAS PASAULYJE • TEISINGAI • TU MANO DŽIAUGSMELIS • TU MANO TURTELIS • TU AUKSINIS • TU TIESIOG TOBULA • KIETUOLIS • KUO PUIKIAUSIAI • TU JĖGA • MANO BIČIULIS • SU TAVIM IŠKART SMAGIAU • KAIP GERA GIRDĖTI • STIPRUS APKABINIMAS • MEILUS BUČKIS • AŠ TAVE MYLIU • PLATI ŠYPSENA

Kaip suprasti,
ar vaikas patiria
PATYČIAS
?



Net jei vaikas sako, kad jam mokykloje viskas gerai, tai dar nereiškia, kad nepatiria patyčių arba nėra patyčių liudininkas.

Jei pastebite vaiko nuotaikų ar elgesio pokyčius, verta pasidomėti, kas pasikeitė jo gyvenime.

Keletas požymių, kurie gali rodyti, kad vaikai PATIRIA PATYČIAS MOKYKLOJE:

- Grįžta iš mokyklos su sugadintais daiktais, praradę kokį nors daiktą ar pinigus
- Turi mėlynių, įdrėskimų ar panašių žymių
- Iš namų į mokyklą ėmė vaikščioti kitu keliu
- Nenori eiti į mokyklą be jokios aiškos priežasties
- Grįžę iš mokyklos būna irzlūs, nuliūdę ar neįprastai emocingi

Klausimai, kurie gali
padėti išsiaiškinti, ar vaikai
**PATIRIA PATYČIAS
MOKYKLOJE**

JAUNESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIAMS

Ką vaikas veikė mokykloje šiandien?

Su kuo jis žaidė? Kokius žaidimus žaidė?

Ar jam patiko tie žaidimai, kuriuos jis žaidė su bendraamžiais?

Ar buvo kas nors, kas šiandien mokykloje jam nepatiko
(per pamokas, ką nors veikiant su bendraamžiais)?

Kaip sekasi vaiko bendraamžiams?

Ar vaikas nori eiti į mokyklą?

VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIAMS

Ką vaikas veikė mokykloje šiandien?

Ką veikė su bendraamžiais pertraukų metu?

Ar nutiko kas nors, kas šiandien mokykloje jam nepatiko (per pamokas, ką nors veikiant su bendraamžiais)?

Ar yra kokia nors pamoka, kuri vaikui nepatinka? Kodėl?

Ar yra mokykloje, klasėje vaikų, kurie vaikui nepatinka? Kodėl?

Koks kitų mokyklos mokinių elgesys verčia pasijauti nesmagiai? Kas taip elgiasi?

Ką daryti,
jeigu vaikas patiria
PATYČIAS
?

Jeigu sužinote, kad iš Jūsų vaiko tyčiojamas, labai svarbu pasižiūrėti į tai rimtai ir tvirtai laikytis nuostatos, kad pats vaikas dėl to nekaltas.



Nesakykite, kad jis išsigalvoja, nesiūlykite nekreipti dėmesio į užgauliojimus.



KALBĖKITĖS SU VAIKU.

Vaikas patiria patyčias.

Kaip apie tai su juo

KALBĖTIS

?

- **PASISTENKITE IŠLIKTI RAMŪS.** Pernelyg emocinga reakcija gali išgąsdinti vaiką.
- **RAMIAI PASIKALBĖKITE.** Leiskite vaikui išsipasakoti.
- **NETARDYKITE,** uždavę klausimą palaukite, kol vaikas išdrįs atsakyti.
- **PADRĄSINKITE,** kad pasakodamas jis elgiasi teisingai. Pasakykite, kad niekas neturi teisės žeminti kito.
- **NESKATINKITE** vaiko **REAGUOTI AGRESYVIAI**, t. y. atsakyti tuo pačiu. Jei iš vaiko tyčiojamasi, vadinasi, pats vienas jis negali apsiginti. Nejstumkite vaiko į „nesėkmės spąstus“.
- **SKATINKITE** vaiką **BENDRAUTI** su kitais, neagresyviai nusiteikusiais mokiniais.

Kaip tēvai gali padēti
patyčias patiriančiam

VAIKUI

?

IŠKLAUSYKITE

LEISKITE IŠPASAKOTI viską, kas jam nutiko



PATIKINKITE, kad vaikas bet kada gali kreiptis
pagalbos į Jus



IŠSIAIŠKINKITE, kaip vyksta patyčios, kas tyčiojasi,
kokiais būdais, kaip dažnai, ar suaugusieji mokykloje
žino apie tai

Sprendimo būdų Ieškokite kartu

- Sprendimą, kaip reaguoti, priimkite kartu su vaiku
- Kartu su vaiku sugalvokite, kaip jis galėtų elgtis pasikartojus patyčioms ir kas iš suaugusiųjų mokykloje galėtų jam padėti
- Pasikalbėkite su klasės auklėtoju ar mokyklos administracija
- Neskubėkite vaiko iškelti į kitą klasę ar kitą mokyklą.
Bendradarbiaudami ieškokite pagalbos vaikui galimybių

Ko nedaryti,
kai vaikas patiria
PATYČIAS
?

NESIELKITE SKUBOTAI

NEPULKITE SAKYTI: „Juk tave tik erzina!“, „Visa tai praeis“.
Jei jis pasakoja Jums apie patyčias, – prašo pagalbos.



NEREAGUOKITE PER DAUG EMOCIONALIAI. Jei sužinoję apie patyčias imsite labai pykti, galite išgąsdinti savo vaiką.

NEPALIKITE VAIKO VIENO

NEKALTINKITE VAIKO dėl patiriamų patyčių sakydami:

„Pats esi kaltas dėl to“, „Išsprendsk problemas“.

VAIKAI NĖRA KALTI dėl to, kad iš jų tyčiojasi, ir jei jie prašo pagalbos, vadinasi, patys negali to išspręsti.



NESIŪLYKITE, kad vaikas jo skriaudėjui „**DUOTŲ ATGAL**“.

Jei vaikas patiria patyčias, jis tikriausiai pats negalės apsiginti. Galite pasiūlyti vaikui kartu nueiti į mokyklą ir individualiai pasikalbėti su kuriuo nors mokyklos darbuotoju.

Ką daryti,
jeigu Jūsų vaikas
TYČIOJASI
IŠ KITŲ
?

PASISTENKITE IŠLIKTI RAMŪS. Pernelyg emocingas reagavimas gali vaiką išgąsdinti, priversti gintis, meluoti.



PASAKYKITE vaikui, kad sužinojote, kaip jis elgėsi.
IŠVARDINKITE tik aiškiai žinomus faktus.



PAPRAŠYKITE PAPASAKOTI apie tai, kas nutiko.



PAAIŠKINKITE, kad toks elgesys netinkamas,
nepriklausomai nuo to, „kas pirmas pradėjo“.

KALBĒKITĒS SU VAIKU

LEISKITE IŠPASAKOTI viską, kas jam nutiko



PATIKINKITE, kad vaikas bet kada gali kreiptis
pagalbos j Jus



IŠSIAIŠKINKITE, kaip vyksta patyčios, kas tyčiojasi,
kokiais būdais, kaip dažnai, ar suaugusieji mokykloje
žino apie tai



PRIMINKITE vaikui apie elgesio taisykles, kurių privalo laikytis namuose ir mokykloje, ir skirkite neagresyvią drausminimo priemonę, pavyzdžiui, apribojimą naudotis kompiuteriu tam tikrą laiką ar pan.



Jei nepavyksta pasikalbėti su vaiku, **TURĖKITE KANTRYBĖS. PARODYKITE** jam, kad Jums rūpi, kas vyksta, ir esate sunerimę dėl jo.



Kreipdamiesi pagalbos į kitus specialistus (psichologus ar kt.) **JŪS PADĖSITE JAM.**



STEBĖKITE ir KEISKITE vaiko elgesį

- **ATKREIPKITE DĖMESĮ**, ką jis veikia, su kuo bendrauja. Jeigu jis judrus, paskatinkite dalyvauti kokioje nors užklasinėje veikloje, pvz., lankyti sporto būrelį.
- Aiškiai **PASAKYKITE** vaikui, kad netoleruosite jo agresyvaus elgesio, ir norite, jog su kitais vaikais jis elgtųsi draugiškai. **PRIMINKITE** vaikui apie elgesio taisykles, kurių privalo laikytis tiek namuose, tiek mokykloje ar kieme.
- **PASAKYKITE** vaikui, kaip jis gali apginti savo nuomonę nenaudodamas agresijos.
- **APGALVOKITE**, kaip skatinsite tinkamą vaiko elgesį ir stabdysite netinkamą. Vaikas turi žinoti, ko jis gali tikėtis už vienokį ar kitokį elgesį.
- **DOMĖKITĖS**, kokias TV laidas, filmus žiūri vaikas, kokius kompiuterinius žaidimus žaidžia.
- Matydamas teigiamą Jūsų elgesio pavyzdį, vaikas mokosi tokio elgesio.

BENDRADARBIAUKITE su specialistais

Siekdami padėti vaikui, kreipkitės į kitus specialistus: mokyklos socialinį pedagogą, psichologą ar kt.

Vaiko elgesys negali pasikeisti staiga. Tam gali prireikti daugiau pastangų ir laiko. Bendradarbiaukite su vaiko mokykla.

Kalbėdami su klasės auklėtoju ar kuratoriumi, pasiteiraukite, kaip mokyklos darbuotojai stabdo agresyvių elgesį. Papasakokite, kaip elgiatės Jūs.

A young boy with dark hair is captured mid-swing, his body arched back and his legs kicked high in the air. He is wearing a dark blue t-shirt and grey trousers. The swing set's chain and seat are visible. The background is a solid, clear blue sky. In the lower foreground, the blurred metal frame of a playground structure is visible.

Vaikų elgesys greičiau pasikeis, kai mokyklos darbuotojų ir tėvų reakcijos, veiksmai sistemingai papildys vieni kitus.

Ką daryti,
jeigu Jūsų vaikas

**STEBI
PATYČIAS
?**

NEKRITIKUOKITE.



Pasidžiaukite, jog vaikas tiesiogiai neprisidėjo, tačiau
PAAIŠKINKITE, kad **STEBĖJIMAS TAIP PAT**
YRA VEIKSMAS.

- **PAGIRKITE**, kad papasakojo apie tai, ką matė.
- Paklauskite, ką, jo manymu, galima padaryti pastebėjus patyčias. Neraginkite, kad jis pultų ginti skriaudžiamą, juk vaikas gali bijoti. Paaiškinkite, kad apie tai galima pranešti kuriam nors mokytojui, auklėtojui ar kuratoriui, socialiniam pedagogui, mokyklos vadovui arba kitam mokyklos darbuotojui.
- **PAAIŠKINKITE**, kad pranešdamas jis ne skundžia, bet informuoja. Vaikas tai gali padaryti ir anonimiškai, bendramoksliams nematant ir negirdint.
- **PADRĄSINKITE** pranešti apie pastebėtas elektronines patyčias svetainės administratoriui arba suaugusiajam.
- Pasikalbėkite, kaip jis turėtų elgtis, jei iš jo imtų tyčiotis. Aptarkite, kas nutiktų, jei pats imtų tyčiotis.
- Stebėkite savo vaiką ir po kurio laiko pasiteiraukite, ar jis dar pastebėjo patyčių atvejų mokykloje.

Ką daryti
ELEKTRONINIŲ
PATYČIŲ
atveju
?

- **SKATINKITE** kalbėti vaiką apie tai, kas kelia nerimą.
- **IŠKLAUSYKITE** jį ir **PADRĄSINKITE**, kad pranešdamas pasielgė teisingai.
- **NERAGINKITE** vaiko atsakyti skriaudėjams.
- **IŠSAUGOKITE ĮRODYMUS** (laiškus ir žinutes).
- Apie netinkamą elgesį **PRANEŠKITE** svetainės administratoriui arba karštajai linijai (pranesk.draugiskasinternetas.lt).
- **PADĖKITE** vaikui užblokuoti siuntėją ar pakeisti svetainėje jo privatumo nustatymus.
- **PAAIŠKINKITE**, ką vaikas galėtų daryti pasikartojus patyčioms.
- Jeigu skriaudėjai yra vaiko bendramoksliai, **INFORMUOKITE** apie tai mokykloje dirbančius specialistus.
- **PADĖKITE** vaikui užmegzti draugiškus santykius su bendraamžiais.

ELEKTRONINIŲ PATYČIŲ FORMOS

Įžeidinėjimai virtualioje erdvėje

Šmeižimas internete

Apsimetimas kitu asmeniu ir kenkimas kito reputacijai

Apgaulės būdu išgaunama asmeninė informacija

Atstūmimas socialiniuose tinkluose

Persekiojimas, kai grasinama pakenkti

Įvairių su vaiku susijusių filmuotų nepatogių situacijų platinimas internete



Kur kreiptis
PAGALBOS
?



**Jeigu Jūsų vaikas tapo patyčių dalyviu:
skriaudžiamuoju, skriaudėju ar stebėtoju,
svarbu ieškoti pagalbos.**

Jūs galite pasikonsultuoti su šiais specialistais:

Vaiko klasės auklėtoju ar kuratoriumi, socialiniu pedagogu, psichologu, mokyklos vadovais



Miesto ar rajono savivaldybės pedagoginės psichologinės tarnybos socialiniu pedagogu ar psichologu



Miesto ar rajono savivaldybės vaiko teisių apsaugos skyrių darbuotojais

- **VAIKŲ LINIJA** nemokamu tel. 116 111



- **TĖVŲ LINIJA** nemokamu tel. 8 800 90012



- **JAUNIMO LINIJA** tel. 8 800 28888



ES struktūrinių fondų lėšomis finansuojama prevencijos
programų plėtra Lietuvos mokyklose.



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



MOKSLAS • EKONOMIKA • SĄSISKAITA



EUROPOS SĄJUNGA

finansuojanti projektus

Kuriame Lietuvos ateitį



NAUDOJAMA MEDŽIAGA

Vaikų linija, www.bepatyciu.lt

Paramos vaikams centras, www.vaikystebemurto.lt

„Reagavimo / patyčias mokyklose rekomendacijos“, kurias parengė „Vaikų linija“ kartu su Šiaulių miesto pedagogine-psichologine tarnyba